

春・文化祭

主催：大東地区文化振興会

後援：自治会連合会大東支会、大東・大東南公民館

大東・大東南公民館登録グループ連絡会加入グループの皆様の作品展示と、芸能発表を行います。登録グループの日頃の成果をお楽しみください。

会場 大東市民センター・公民館 多目的室 開会式 6月7日(日) 午前10時～

- 芸能発表：6月7日(日) 午前10時～午後4時まで
民踊、カラオケ、ダンス、体操、民謡、阿波踊り等
- 作品展示：6月7日(日)～12日(金) 午前9時～午後4時まで
書、俳句、短歌、絵画、写真、生け花、水墨画、日本画等
- パン・コーヒー販売：6月7日(日)のみ 午前10時～
協力社会福祉法人皆の郷「どんときも」ほか



保健推進員だより「今から熱中症予防を始めましょう！」

梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期は、からだ暑さに慣れていないため、熱中症が起こりやすくなります。日常生活の中で汗をかく機会を増やし、からだを暑さに慣れさせましょう。

日常生活でできる暑熱順化の方法

暑熱順化とはからだを暑さに慣らして、汗が出やすいからだづくりを行うこと。数日から2週間程度かかるため、暑くなる前から余裕をもって始めましょう。

- ・ウォーキング 頻度目安 30分 週5回
- ・適度な運動 頻度目安 30分 週5日～毎日
- ・入浴(湯船につかる) 頻度目安 2日に1回

個人の体質、その日の体調・気温・室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。
(川越市 健康づくり支援課)

公民館の申し込み・休館日のお知らせ

- ◆8月分の抽選予約申込日 5月1日～25日(4コマまで)
抽選日 5月26日
抽選結果確認期間 5月27日～月末
- ◆7月分の先着予約申込日
先着受付①(合計6コマまで) 5月1日～7日
先着受付②(合計7コマ以上) 5月8日～



- ◎5月の休館日
5月 3日(日) 憲法記念日
5月 4日(月) みどりの日
5月 5日(火) こどもの日
5月 6日(水) 振替休日
5月26日(火) 館内整理日
- ◎6月の休館日
6月26日(金) 館内整理日



大東南公民館だより



No.481号 2026年5月発行

大東南公民館(〒350-1165 川越市南台3-4-3)

・TEL 049-242-0498

・Fax 049-240-1755

季節の遊び 6月27日(土) 10:00～12:00

たなぼた

七夕かざりをつくろう

公民館にかざる大きな七夕かざりと、
お家でかざる小さな七夕かざりをつくろう!



- 対象 幼児・小中学生、その保護者
- 参加費 200円(材料代・保険代)
※6/17(水) 午後5時までに公民館にお納めください。
- 場所 大東南公民館 1階 集会室・学習室1号
- 定員 15組 30人程度(先着)
- 申込み 6月3日(水) 午前10時から 窓口優先、電話、FAX可。
※名前、住所、電話番号、学校名、学年をお知らせください。
- その他 かざりたいものをお家で作って持ってくるのも大歓迎です。

友遊クラブ ～ストレッチで笑顔～

- 日時 6月7日(日) 午前10時～11時30分
- 内容 ストレッチでからだをほぐし、心身ともに健康になる
講師は認定健康指導員の室橋先生です。
- 対象 市内在住在勤のどなたでも(知的障がい理解のある方)
- 定員 20名(先着)
- 申込み 受付中 大東南公民館の窓口及び電話、FAXでお申込みください。
※受付時間：平日午前8時30分から午後5時15分です。

大東南公民館の子育てサロン

「あそびの部屋」

参加費無料です

公民館の親子広場です。公園に行くような気軽さでお越しください。
託児ボランティアや地域の民生児童委員の方々が、子育ての応援をさせていただきます。

- 5月は 7日(木)・14日(木)・19日(火) 午前10時～11時30分
- 6月は 4日(木)・11日(木)・16日(火) 午前10時～11時30分
・対象/0歳児から4歳までの子と保護者
・持ち物/ねんねの赤ちゃんは、バスタオル1枚



ふじみの大学のご案内

青葉香る季節になりました。若さをテーマに共に運動し、歌い、学びましょう。来たれ、この学び舎に！みなさんのご入学をお待ちしております。

- 日時 開講式（第1回）は7月9日（木）午後1時45分～3時30分、内容は開講式と「おしゃべりで脳を活性化！～脳力アップ講座～です。
全12回ですが、現在講師と日程調整中のため、詳細未定です。7月から3月（8月は夏休み）の原則第2・4の木曜日、午後2時開始～3時30分終了予定です。午後2～4時の回もごさいます。第12回（閉講式）は午後1時45分～3時45分終了予定です。
- 会場 大東南公民館 1階 集会室・学習室1号 ほか
- 定員 120名（先着）
- 対象 大東地区在住で60歳以上の方
- 経費 650円（予定：保険料・参加賞ほか おつりの無いようお願いします。）
- 申込み 6月4日（木）午前10時30分から 1階 集会室・学習室1号
- 申込みに際してのお願い

ご本人の申込みに限ります。代理の方の申込みはできません。但し、ご夫婦の場合は、どちらかの方がまとめて申込みができます。
トラブル防止の為、ご協力の程よろしくお願いいたします。

屋下がりコンサート

再掲

〇5月21日（木）「茉莉花」コンサート

二胡とピアノの合奏です。是非聴きにいらしてください。

- 時間：開場 午後1時30分、開演 午後2時
- 会場：大東南公民館 2階 学習室2号
- 対象：音楽が好きな方、どなたでも
- 曲目：君をのせて エーデルワイス ほか
- 定員：40人
- 費用：無料
- 申込み：公民館窓口および電話にて受付中です。定員超えましたら受付終了し、当日受付いたしません。お申込み忘れの無いようお願いします。
※駐車場が少ないので、徒歩・自転車・公共交通機関のご利用にご協力ください。



<館庭美化美化大作戦！>

館庭の草が、今年も元気よく生えてきました。ご協力をお願いします。

日時：6月10日（水）・22日（月）午前9時30分～11時 雨天中止

場所：大東南公民館 花壇、敷地内

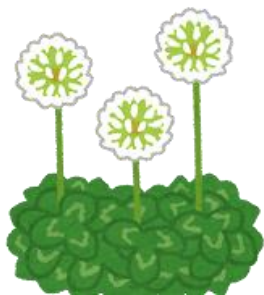
定員：各日20人程度

持ち物：手袋、スコップ等、汗拭きタオル、飲み物

※お手伝いいただける方は、5月15日（金）午前10時から

受付開始します。公民館にお電話ください。

お申込み、お待ちしております。



おしゃべりサロンのお知らせ

地域のみなさんが集まれるサロンを開催します。
各回のテーマに参加するもよし！皆さんとおしゃべりを楽しむもよし！
お気軽に参加してください。お申し込みは不要です。
当日会場へ、直接お越しください。

- 場所：大東南公民館 集会室ほか
*駐車場に限りがありますので、公共交通等でお越しください。
- 対象：市内在住在勤の18歳以上 どなたでも
- 参加費：無料
水分補給用の飲み物等は各自ご持参ください。

回	期 日	時 間	テーマ
1	6月17日（水）	午後1時30分～3時	折り紙を折りましょう
2	9月16日（水）	午後1時30分～4時	映画を鑑賞しましょう
3	12月16日（水）	午後1時30分～3時	朗読してみましよう
4	3月17日（水）	午後1時30分～3時	唱歌を歌いましょう

※上記の内容は予定ですので、都合により変更する場合があります。詳細につきましては、各回毎に大東南公民館だより等でお知らせいたします。

<登録グループ公開講座>「大東南ソフトエアロビクス」主催

〇みんなでエアロビ健康美

エアロビクスコンビネーション・腹筋運動・ストレッチ運動等

- 日時：7月2日（木）・16日（木） 午前10時～12時
- 会場：大東南公民館 集会室・学習室1号
- 申込：当日受付
- 対象：成人女性
- 費用：無料
- 申込み：当日直接会場へ
- 持ち物：運動できる服装・運動靴、バスタオル、タオル、飲み物など

無料！
申込み不要！
直接会場に！

<会員も募集中>

- 内容：エアロビクス・筋トレ・ストレッチ等
- 対象：成人女性
- 日時：毎週木曜日、午前10時～12時
- 入会金：1,000円
- 会費：月2,300円
- 指導者：永井満喜美先生
- 申込先：岩淵（☎222-0182）

